

Ce nouveau numéro de la collection Al Wifak vous propose une sélection de recettes traditionnelles et réinventées de la confiture.

Vous y trouvez des marmelades, gelée, compotes "spécial bébé" et d'autres variétés, simplifiées et économiques.

Grâce aux précieux conseils suggérés, vos recettes seront réussies à tous coups.



Bouchra Moussaoui Rahhali

Collection
Al Wifak

La confiture

(Marmelades, Gelées, Compotes, Fruits au sirop)



Index:

Préface	2
Confiture d'abricots	4
Confiture de pommes	6
Confiture d'oranges	8
Confiture de fraises	10
Confiture de figues sèches	12
Confiture de pêches	14
Confiture de cerises	16
Confiture d poires	18
Confiture de bananes	20
Confiture prunes	22
Confiture de kiwis	24
Confiture mangue et de pêches	26
Confiture d'abricots secs	28
Chutney	30
Confiture de citrouille au pomme	32
Confiture de coings	34
Confiture de Carottes	36
Confiture de lait	38
Marmelade de pamplemousses	40
Marmelade de citrons	42
Gelée de coings	44
Gelée de pommes	46
Compote pour bébés	48
Compote au caramel	50
Cerises au sirop	52
Pommes au sirop	54
Pêches au sirop	56
Fraises au sirop	58
Abricot au sirop	60
Amlou caramélisé	62
Index	64

Confiture d'abricots

Ingrédients:

- 1 Kg d'abricots dénoyautés
- 1 Kg de sucre semoule
- 8 amandes d'abricots

Préparation:

- * Laver et couper les fruits en deux, dénoyauter.
- * Dans un récipient mélanger le sucre et les fruits et laisser macérer 3 heures.
- * Porter sur feu moyen en écrasant les fruits jusqu'à l'ébullition. Écumer tout au long de la cuisson.
- * Blanchir les amandes extraites des noyaux en les trempant une minute dans de l'eau chaude puis les mettre dans de l'eau froide pour enlever facilement la peau.
- * Ajouter les amandes un quart d'heure avant la fin de la cuisson qui sera de 45 min environ.
- * Écarter le récipient du feu et attendre 15 min avant de répartir dans des bocaux stérilisés.
- * Couvrir les bocaux et les mettre à l'envers côté couvercle vers le bas pendant une nuit.
- * Le remplissage des bocaux est le même pour toutes les confitures.



Confiture de Pommes

Ingrédients:

- 1 Kg de pommes vertes
- 2 citrons
- 1 Kg de sucre
- 1/2 litre d'eau
- 2 cm de gingembre frais

Préparation:

- * Peler les citrons, garder le zeste, recueillir le jus, et le mélanger avec l'eau.
- * Peler les pommes, garder les pelures, couper en quatre, épépiner, couper la pulpe en petits morceaux, et les mettre dans un récipient avec l'eau citronnée.
- * Peler le gingembre, couper le en rondelle fines.
- * Dans un carré de tissu fin, mettre les zestes, les pelures et le gingembre, bien nouer et l'ajouter aux pommes.
- * Porter sur le feu jusqu'à ce que les pommes soient tendres (15 min environ).
- * Ajouter le sucre et mélanger en écumant.
- * Enlever le carré de tissu en le pressant avec le dos d'une cuillère 5 min avant la fin de la cuisson qui est déterminée par l'épaississement de la confiture.

Note:

Si on ne respecte pas la quantité du sucre indiquée ou si les bocaux ne sont pas stérilisés, la confiture sera un milieu de prolifération de champignons et de levures.



Confiture d'oranges

Ingrédients:

- 1 Kg d'oranges
- 1 Kg de sucre
- 1 citron

Préparation:

- * Laver et éplucher les fruits, enlever la majeure partie du blanc de la peau.
- * Couper les zestes du citron et d'une orange très finement.
- * Couper la pulpe en tranches, épépiner et mélanger avec le sucre et les zestes, laisser macérer pendant 3 heures.
- * Porter sur le feu en écumant.
- * Laisser cuire 45 min environ.

Note:

Il n'y a pas un temps précis pour la cuisson de la confiture.

Si vous disposer d'un thermomètre à sucre, le degré de cuisson varie entre 109°-116°.



Confiture de fraises

Ingrédients:

- 1 Kg de fraises
- 1 Kg de sucre
- 1 jus de citron

Préparation:

- * Laver les fraises à plusieurs eaux, équeuter (enlever les feuilles vertes), et enlever les bouts inférieurs des fruits.
- * Couper la pulpe en petits morceaux et mettre dans un récipient avec le sucre, laisser macérer 3 heures.
- * Porter sur feu doux en mélangeant pour faire dissoudre le sucre, augmenter le feu jusqu'à l'ébullition.
- * Ajouter le jus de citron et continuer la cuisson pendant 40 min environ sur feu moyen en écumant tout au long de la cuisson.

Note:

Le jus de citron préserve la belle couleur de la confiture et contribue à son épaississement. Le sucre brûle rapidement et donne un mauvais goût à la confiture, il faut absolument mélanger continuellement avec une cuillère en bois durant la cuisson.



Confiture de figes sèches

Ingédients:

- 1 Kg de figes sèches
- 800 g de sucre
- Jus d'un citron
- 2 verres d'eau (350 ml)
- 2 cuil. de zeste de citron râpé

Préparation:

- * Laver les figes et les cuire à la vapeur pendant 30 min.
- * Enlever les petits pédoncules, couper en dés et ajouter l'eau.
- * Porter sur feu moyen jusqu'à ce que les figes soient tendres.
- * Ajouter le sucre en mélangeant. Après l'ébullition ajouter le jus et le zeste de citron.
- * Cuire pendant 35 min, passer au moulin à légumes, remettre sur le feu, laisser bouillir 5 min.

Note:

La stérilisation des bocaux consiste à les mettre dans un grand récipient rempli d'eau froide, porter sur le feu et laisser bouillir 10 min, égoutter sur une serviette ou du papier absorbant, puis mettre dans un four chaud éteint pour les faire sécher complètement.



Confiture de pêches

Ingrédients:

- 1 Kg de pêches dénoyautées
- 1 Kg de sucre
- Jus d'un demi citron

Préparation:

- * Laver les fruits et les faire blanchir pendant une minute, enlever la peau et dénoyauter.
- * Couper la pulpe en tranches épaisses, mélanger avec le sucre et laisser macérer 3 heures.
- * Porter sur feu moyen en mélangeant. Écumer.
- * Ajouter le jus de citron après l'ébullition, laisser cuire 40 min environ.

Note:

Pour vérifier la cuisson d'une confiture, écarter le récipient du feu, mettre la valeur d'une petite cuillère dans une assiette très froide, si elle fige après une minute c'est qu'elle est prête, si elle reste liquide ajouter encore 5 min de cuisson. Répéter l'opération plusieurs fois s'il le faut.



Confiture de cerises

Ingrédients:

- 1 Kg de cerises (pulpe)
- 1 Kg de sucre
- Jus d'un demi citron

Préparation:

- * Laver, équeuter, dénoyauter les cerises.
- * Mélanger la pulpe avec le sucre et laisser macérer 3 heures.
- * Porter sur le feu, mélanger avec une cuillère en bois pour faire dissoudre le sucre.
- * Ajouter le jus de citron après l'ébullition, écumer tout au long de la cuisson et laisser bouillir 45 min environ sur feu moyen.

Note:

Si des cristaux de sucre se forment sur les parois des bocaux de n'importe quelle confiture, c'est que le taux d'acidité est faible. Remettre à cuire en ajoutant le jus d'un citron.



Compote pour bébés

Ingrédients:

- 1 Kg de pommes
- 100 g de sucre
- 1 litre d'eau
- 1 cuil. à soupe de jus de citron

Préparation:

- * Préparer un sirop avec l'eau et le sucre et laisser bouillir pendant 10 min.
- * Peler les pommes, épépiner et couper la pulpe en tranches.
- * Cuire avec un verre de sirop seulement et le jus de citron jusqu'à l'ébullition, en écrasant avec une cuillère en bois.
- * Mixer et remettre sur le feu pendant 5 min après l'ébullition.
- * Mettre dans des petits pots propres, couvrir et stériliser au bain-marie pendant une heure à 100°.
- * Conserver au réfrigérateur jusqu'à son utilisation.

Note:

On donne cette compote aux bébés après le sixième mois.

On peut faire de la même manière, avec le sirop qui reste des compotes aux bananes, aux poires...



Confiture de citrouille aux pommes

Ingrédient:

- 1,300 kg de citrouille (pulpe)
- 500 g de pommes vertes
- 1,5 kg de sucre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- Zeste d'un citron
- 1 gousse de vanille ou (1 cuil. à café de vanille en poudre)

Préparation:

- * Couper la pulpe de citrouille en dés, mélanger avec la moitié du sucre et les zestes de citron en couches superposées. Laisser macérer 12 heures.
- * Peler et épépiner les pommes, couper les en petits morceaux, cuire avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- * Ajouter à la citrouille les pommes, le reste du sucre et la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur.
- * Porter sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissout puis ajouter le jus de citron.
- * Augmenter le feu et laisser bouillir pendant 35 min environ en écumant jusqu'à épaississement.

Note:

La vanille et la pomme donnent un goût agréable à la citrouille.



Chutney aux dattes

Ingrédients:

- 500 g de dattes
- 1 Kg de pommes vertes
- 250 d'oignons hachés
- 700 g de sucre
- 125 g de raisins secs
- 50 g de noix
- Zeste et le jus de 2 citrons
- 1,5 verre de vinaigre blanc (250ml)
- Une pincée de: sel, poivre, et noix de muscade

Préparation:

- * Couper les pommes en quatre, les épépiner et les couper en petits dés.
- * Cuire les dattes à la vapeur pendant 10 min, enlever la peau et les noyaux puis couper en dés.
- * Mélanger les morceaux de pommes, les oignons, les dattes, les raisins secs avec le jus de citron, le vinaigre, le sel, le poivre et porter sur feu doux pendant 30 min environ sans s'arrêter de mélanger.
- * Ajouter le sucre et laisser cuire en remuant. 10 min avant la fin de la cuisson, quand le mélange commence à s'épaissir ajouter la noix de muscade et le zeste de citron râpée, et les noix grillées pelées et concassées.

Note:

Le chutney est d'origine anglaise, on peut varier les ingrédients selon le goût.
On le déguste avec les plats épicés et pimentés.



Confiture d'abricots secs aux amandes

Ingrédients:

- 500 g d'abricots secs
- 1 litre d'eau
- Jus d'un citron
- 2 cuil. à soupe d'amandes mondées et concassées

Préparation:

- * Laver les abricots et mettre dans un récipient avec l'eau, couvrir et laisser gonfler 24 heures.
- * Porter sur le feu jusqu'à ce que les abricots soient tendres, puis ajouter le jus de citron.
- * Écumer et laisser cuire pendant 10 min.
- * Passer au moulin à légumes, remettre sur un feu moyen et laisser bouillir, ajouter les amandes et cuire pendant 25 min environ.

Note:

Il est préférable de cuire la confiture dans des récipients en cuivre, ou en verre spécial cuisson. Sinon, utiliser des récipients à fond épais avec des parois élevées.



Confiture de mangue et de pêches

Ingrédients:

- 500 g de mangue
- 500 g de pêches
- 1 Kg de sucre
- Jus d'un citron
- 1 verre d'eau

Préparation:

- * Peler la mangue et enlever le noyau, le mettre dans un carré de tissu, nouer et cuire avec un verre d'eau pendant 15 min, jeter le noyau et garder l'eau de cuisson.
- * Dénoyer les pêches, couper la pulpe et la mélanger avec la pulpe de la mangue, le sucre et l'eau de cuisson du noyau de la mangue.
- * Cuire pendant 15 min en mélangeant, passer au moulin à légumes.
- * Remettre sur le feu et cuire pendant 15 min après l'ébullition.

Note:

Garder toujours les fruits de saison dans le congélateur, cela vous permettra de les utiliser à tout moment de l'année.



Confiture de coings

Ingrédients:

- 1 kg de coings
- 1 Kg de sucre
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 verre d'eau

Préparation:

- * Laver et peler les coings, enlever les pépins, les parties dures et couper en petits morceaux
- * Porter sur le feu avec l'eau et le jus de citron et cuire pendant 15 min environ, jusqu'à ce que les morceaux de coings soient tendres. Passer au moulin à légumes.
- * Remettre sur le feu, ajouter le sucre et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.

Note:

On peut conserver les coings au congélateur, (pelés, coupés, épépinés et cuits à la vapeur) pendant 3 à 4 mois.



Confiture de figes sèches

Ingédients:

- 1 Kg de figes sèches
- 800 g de sucre
- Jus d'un citron
- 2 verres d'eau (350 ml)
- 2 cuil. de zeste de citron râpé

Préparation:

- * Laver les figes et les cuire à la vapeur pendant 30 min.
- * Enlever les petits pédoncules, couper en dés et ajouter l'eau.
- * Porter sur feu moyen jusqu'à ce que les figes soient tendres.
- * Ajouter le sucre en mélangeant. Après l'ébullition ajouter le jus et le zeste de citron.
- * Cuire pendant 35 min, passer au moulin à légumes, remettre sur le feu, laisser bouillir 5 min.

Note:

La stérilisation des bocaux consiste à les mettre dans un grand récipient rempli d'eau froide, porter sur le feu et laisser bouillir 10 min, égoutter sur une serviette ou du papier absorbant, puis mettre dans un four chaud éteint pour les faire sécher complètement.



Abricots au sirop

Ingédients:

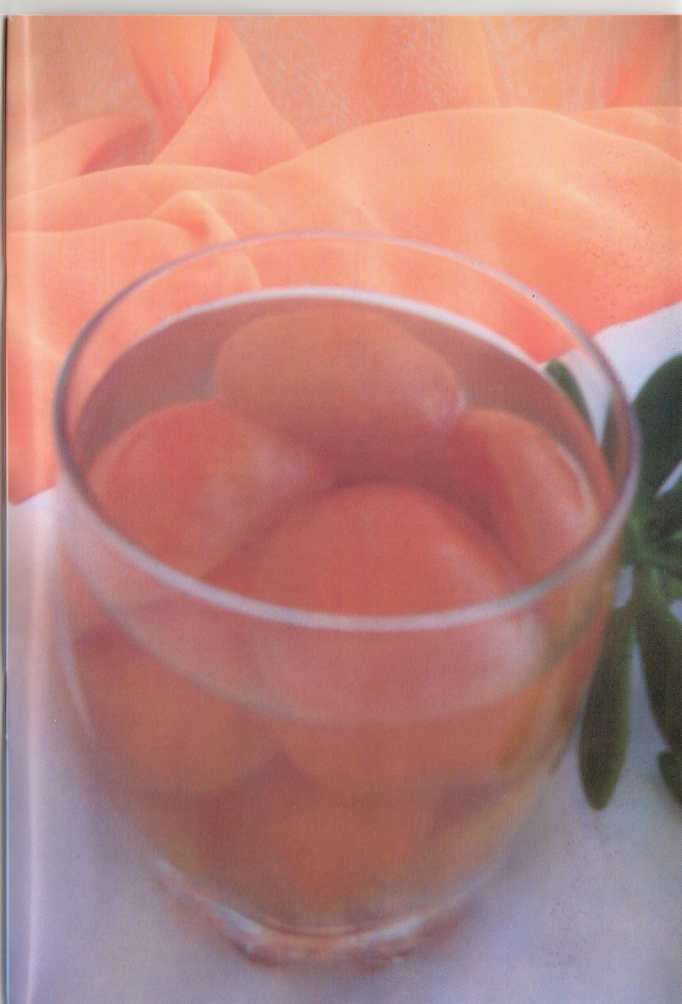
- 2 Kg d'abricots
- 500 g de sucre
- 1 litre d'eau

Préparation:

- * Laver les abricots, couper en deux avec le couteau, enlever les noyaux.
- * Préparer un sirop avec le sucre et l'eau, laisser bouillir pendant 10 min.
- * Mettre les abricots dans le sirop pendant 5 min seulement.
- * Retirer du feu et répartir dans des bocaux stérilisés côté noyaux vers le bas, juter avec le sirop chaud, couvrir et stériliser dans un bain-marie pendant 40 min, à 100°.

Note:

Choisir des fruits mûrs mais très fermes.



Fraises au sirop

Ingrédients:

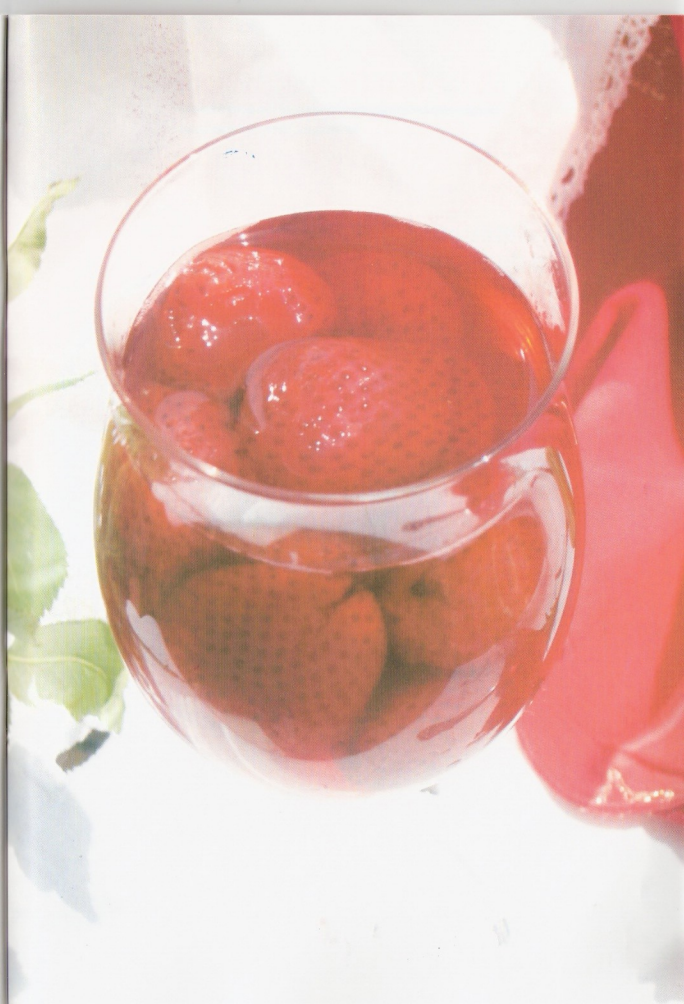
- 2 Kg de fraises
- 600 g de sucre
- 1 Litre d'eau
- Jus d'un citron

Préparation:

- * Laver les fraises et enlever les feuilles vertes.
- * Préparer un sirop avec le sucre et l'eau et laisser bouillir pendant 10 min.
- * Mettre les fraises dans le sirop pendant 10 secondes seulement après l'ébullition.
- * Répartir les fraises dans des bocaux stérilisés.
- * Laisser le sirop sur le feu, ajouter le jus de citron et laisser bouillir pendant 5 min.
- * Juter les fraises avec le sirop encore chaud.
- * Couvrir les bocaux et stériliser dans un bain-marie pendant un demi heure dans un four à 100°.

Note:

Choisir des fraises de petite taille



Confiture de carottes

Ingrédients:

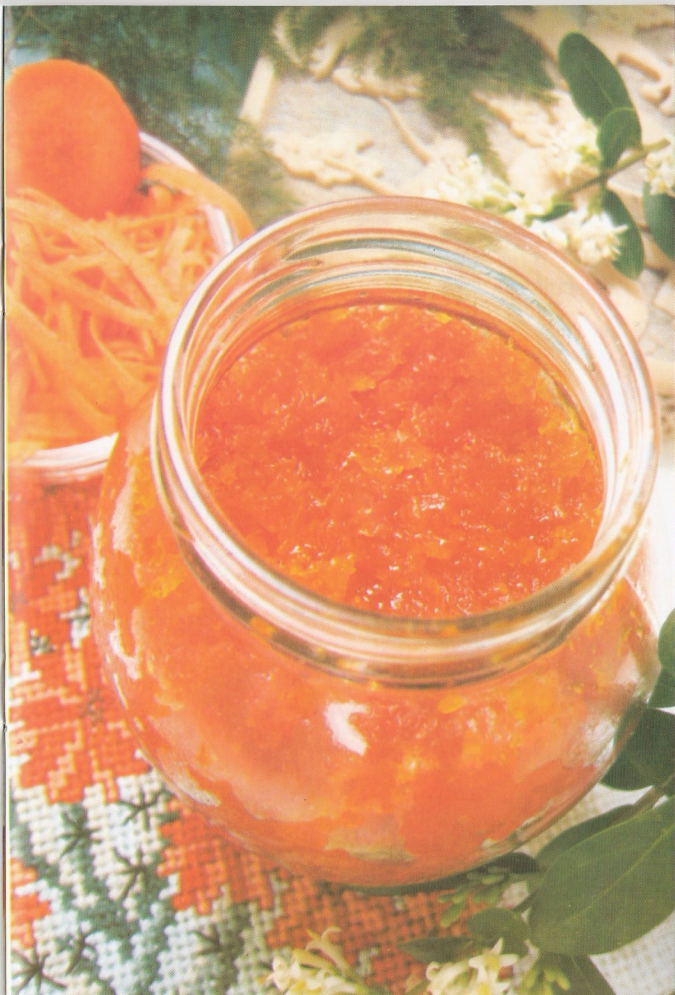
- 1 Kg de carottes
- 1 Kg de sucre
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de zeste de citron

Préparation:

- * Laver, gratter et râper les carottes.
- * Dans un récipient, mettre les carottes et le sucre en couches superposées et laisser macérer 3 heures.
- * Porter sur feu moyen jusqu'à dissolution du sucre.
- * Augmenter le feu et laisser bouillir pendant 20 min environ, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- * Baisser le feu et cuire jusqu'à épaississement, ajouter le jus et le zeste de citron 5 min avant la fin de la cuisson.

Note:

Cette confiture peut être servie avec les plats salés et sucrés.



Pêches au sirop

Ingédients:

- 2 Kg de pêches
- 500 g de sucre
- 1 litre d'eau

Préparation:

- * laver les pêche, les mettre dans de l'eau bouillante pendant une minute puis dans de l'eau froide, peler et couper en deux, enlever les noyaux.
- * Préparer un sirop avec le sucre et l'eau, laisser bouillir pendant 10 min.
- * Mettre les demis pêches dans le sirop pendant 4 minutes seulement.
- * Répartir dans des bocaux et juter avec le sirop chaud.
- * Couvrir les bocaux et stériliser pendant 40 min dans un four à 100°.



Pommes au sirop

Ingrédients:

- 1 Kg de pommes
- 1 litre d'eau
- 150 g de sucre
- 1 cuil. à café de vanille
- 1 cuil. à café de sel
- Jus d'un demi citron.

Préparation:

- * Peler et couper les pommes en quatre, enlever les pépins.
- * Au fur et à mesure, poser les quartiers dans un récipient avec l'eau, le sel et le jus de citron.
- * Enlever les pommes de l'eau salée et mettre dans de l'eau bouillante pendant 3 min.
- * Préparer un sirop avec l'eau, le sucre, la vanille et laisser bouillir pendant 10 min.
- * Répartir les pommes dans des bocaux stérilisés et juter avec le sirop chaud, couvrir.
- * Mettre dans un bain-marie pendant 30 min au four à 100°.

Note:

Les poires au sirop se préparent de la même manière mais elles ne sont trempées dans l'eau bouillante que pendant 30 secondes, et jutées avec un sirop à la cannelle à raison de 300 g de sucre par litre d'eau.



Cerises au sirop

Ingrédients:

- 2 Kg de cerises
- 400 g de sucre
- 1 litre d'eau
- Jus d'un demi citron

Préparation:

- * Laver les fruits, équeuter et enlever délicatement les noyaux pour ne pas casser les fruits.
- * Dans un récipient; préparer un sirop avec l'eau, le sucre et le jus du citron et porter sur le feu.
- * Après 10 min d'ébullition ajouter les fruits et cuire pendant 5 min seulement.
- * Mettre les fruits dans des bocaux et juter avec le sirop chaud.
- * Couvrir les bocaux et stériliser au four dans un bain-marie pendant 40 min à 100°.

Note:

Les cerises au sirop peuvent être utilisées aussi dans la préparation de certains gâteaux et sauces d'accompagnements.



Compote au caramel

Ingrédients:

- 1 Kg de pommes
- 150 g de sucre
- 50 g de sucre glace
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 verre d'eau

Préparation:

- * Mélanger le sucre, le jus de citron et l'eau dans une casserole et porter sur feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond.
- * Retirer du feu et tourner la casserole pour que le caramel adhère aux parois, laisser refroidir.
- * Peler les pommes, couper en quatre, enlever les pépins et râper grossièrement.
- * Mettre les pommes dans la casserole caramélisée et porter sur feu doux pendant 10 min.
- * Ajouter le sucre glace et bien mélanger, cuire jusqu'à ce que la compote brunisse et devienne épaisse.

Note:

Cette compote peut être servie comme dessert avec la crème fraîche.



Gelée de pommes

Ingédients

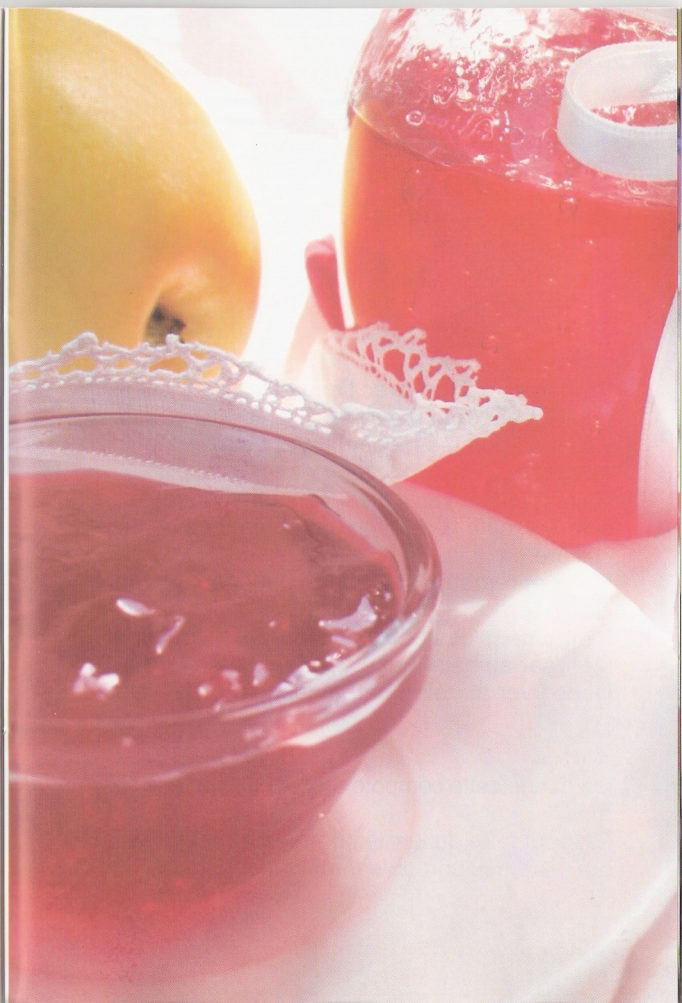
- 1 Kg de pommes vertes
- Jus d'un citron
- Sucre
- Arôme de fraises
- Colorant rouge

Préparation:

- * Peler les pommes, couper en quatre , enlever les pépins et mettre avec les pelures dans un carré de tissu. Nouer.
- * Couper la pulpe en petits morceaux et cuire avec un verre d'eau, le jus de citron et le carré de tissu, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
- * Dans une passoire couverte avec un grand tissu mettre le mélange et nouer, mettre un poids dessus laisser égoutter pendant une nuit.
- * Peser le jus obtenu et ajouter le sucre à raison de 750 g par litre de jus.
- * Porter sur feu vif pendant 20 min environ.
- * Ajouter quelques gouttes d'arôme de fraise et de colorant rouge à la fin de la cuisson.
- * La gelée prend après quelques heures.

Note:

La pectine est une substance qui ressemble à l'amidon et qui se trouve en quantité variables selon les fruits, elle permet la gélification des confiture quand elle est en présence de quantité équilibré de sucre est d'acide, à une température élevée.



Gelée de coings

Ingrédients:

- 1 Kg de coings
- 1 Kg de sucre semoule
- 1 bâtonnet de cannelle
- Jus d'un citron

Préparation:

- * Laver, essuyer et peler les coings.
- * Cuire les pelures du coings avec un peu d'eau pendant 30 min et garder le jus cuisson.
- * Couper les coings en quatre, enlever les pépins et les parties dures, couper la pulpe en petits morceaux les couvrir avec de l'eau (1 litre environ) et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- * Dans une passoire couverte d'un grand carré de tissu fin, égoutter les morceaux de coings en écrasant légèrement avec une cuillère.
- * Mélanger le jus obtenu avec le jus des pelures, peser et ajouter le sucre à raison de 1 Kg par litre de jus.
- * Porter sur feu vif avec un bâtonnet de cannelle et le jus d'un citron, pendant 20 min environ.
- * La gelée prend après quelques heures.

Note:

Les fruits contiennent de la pectine à des proportions variables, la pomme et le coings en ont les plus hautes teneurs ce qui fait réussir ces gelées.



Marmelade de pamplemousses

Ingrédients:

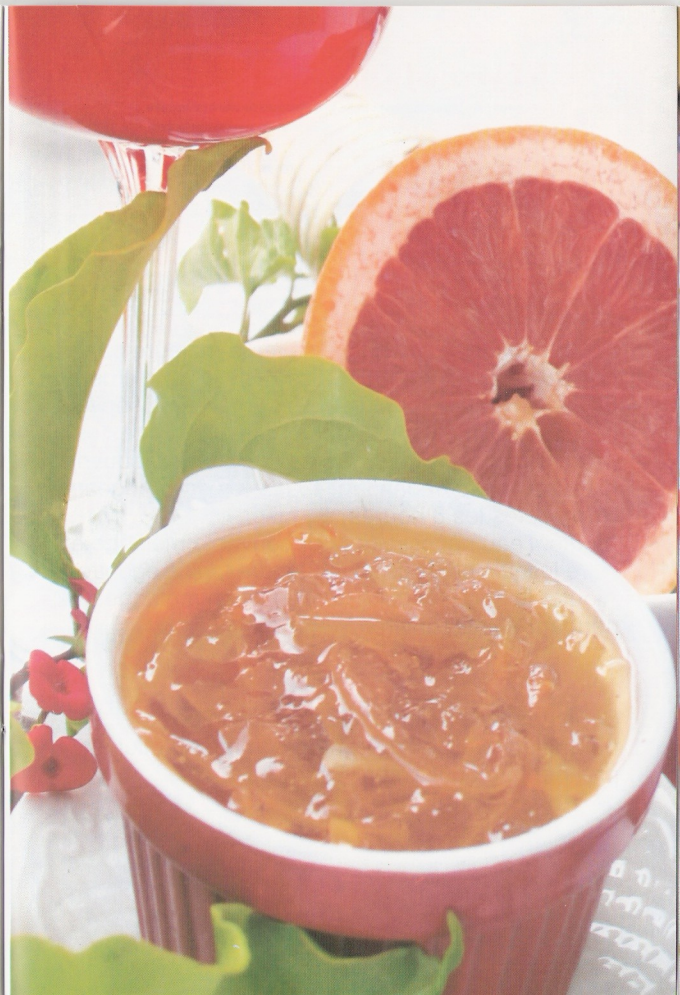
- 1 Kg de pamplemousses
- Sucre
- jus de 2 citrons
- Eau

Préparation:

- * Peler les pamplemousses et couper la pulpe en morceaux.
- * Mettre dans un premier récipient et porter sur feu doux avec le jus de citron et 1 litre d'eau.
- * Couper les zestes de citron et de pamplemousse très finement, mettre dans un grand carré de tissu, nouer et mettre dans un deuxième récipient avec 1,5 litre d'eau, cuire pendant une heure puis filtrer.
- * Ajouter le jus obtenu au premier récipient et garder les zestes.
- * Dans une passoire couverte avec un tissu, laisser égoutter le mélange pendant une nuit en posant un poids dessus.
- * Peser le jus obtenu et ajouter le sucre à raison de 750 g par litre de jus.
- * Ajouter les zestes et cuire sur feu vif pendant 20 min environ.

Note:

Si la marmelade reste liquide ajouter 5 min de cuisson.



Confiture de lait

Ingrédients:

- 1/2 litre de lait
- 500 g de sucre
- 1 cuil. à soupe bombée de fécule de maïs

Préparation:

- * Dans une casserole, mettre le sucre à caraméliser sur feu très doux.
- * Ajouter le lait chaud et bien mélanger.
- * Ajouter une cuillère à soupe de fécule dissoute dans un peu d'eau et mélanger jusqu'à épaississement.

Note:

On peut consommer cette confiture avec des fruits secs ou l'utiliser comme sauce d'accompagnement des cakes et des gâteaux.

Elle ne se conserve que quelques jours.



Confiture de lait

Ingrédients:

- 1/2 litre de lait
- 500 g de sucre
- 1 cuil. à soupe bombée de fécule de maïs

Préparation:

- * Dans une casserole, mettre le sucre à caraméliser sur feu très doux.
- * Ajouter le lait chaud et bien mélanger.
- * Ajouter une cuillère à soupe de fécule dissoute dans un peu d'eau et mélanger jusqu'à épaississement.

Note:

On peut consommer cette confiture avec des fruits secs ou l'utiliser comme sauce d'accompagnement des cakes et des gâteaux.

Elle ne se conserve que quelques jours.



Amlou caramélisé

Ingrédients:

- 250 g d'amandes
- 250 g de miel
- 1/4 litre d'huile d'argan

Préparation:

- * Laver et blanchir les amandes, émonder les et faire frire dans un peu d'huile.
- * Mixer les amandes finement puis ajouter le miel, remixer.
- * Porter sur feu très doux puis ajouter l'huile d'argan progressivement jusqu'à ce qu'elle s'incorpore au mélange, laisser caraméliser tout doucement.

Note:

La recette a été adaptée pour avoir la consistance d'une pâte à tartiner.

